

# VU Research Portal

## Topsport assessment mentale vaardigheden

Speet, B.; Bakker, F.C.

### ***published in***

Sportpsychologie bulletin  
2003

### ***document version***

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

Speet, B., & Bakker, F. C. (2003). Topsport assessment mentale vaardigheden. *Sportpsychologie bulletin*, 14, 42-46.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

## TOPSPORT ASSESSMENT MENTALE VAARDIGHEDEN

Bregje Speet & Frank C. Bakker

*De auteurs zijn werkzaam bij de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit te Amsterdam.*

### Inleiding

In de aanloop naar de Olympische Spelen in Athene stimuleert NOC\*NSF verschillende projecten die zich richten op mentale aspecten van topsport. Niet verwonderlijk gezien de uitkomsten van de evaluaties van 'Sydney'. Volgens een team van adviseurs viel er vooral op drie factoren vooruitgang te boeken: fysiek, mentaal en organisatie (*Lopend Vuur*, 2000, nummer 5).

Een van de door NOC\*NSF gestimuleerde projecten is de *MindRace 2004: De Reis van de Held*, een initiatief van Frank Heckman, dat veel belangstelling heeft getrokken, zowel van sporters en coaches als van de media. Vijf onderling samenhangende themabijeenkomsten behandelen wat sporters en coaches zoal tegen kunnen komen op mentaal-emotioneel en sociaal gebied.

Een ander project is *Mentale Training en Begeleiding Olympisch Team Athene 2004*. Aan de basis van dit project staat Wim Keizer, en een onderdeel ervan is de ontwikkeling van een wetenschappelijk onderbouwde assessmentmethodiek, het 'Topsport Assessment Mentale Vaardigheden' (in het vervolg afgekort tot TAMV). Over de ontwikkeling van dit TAMV gaat deze bijdrage.

### Doelen van het assessment

Het assessment beoogt de mentale vaardigheden en eigenschappen van sporters in kaart te brengen. De informatie die met het assessment wordt verkregen is primair bedoeld voor de sportpsycholoog die deze informatie kan gebruiken bij het opstellen van een mentaal-trainingsplan voor de sporter. Het assessment beoogt ook informatie op te leveren op basis waarvan een mentaal profiel van de topsporter kan worden geschetst. Een groot aantal Nederlandse (top)sporters zal naar verwachting deelnemen aan het assessment. De gegevens die worden verzameld moeten leiden tot normtabellen voor de vaardigheden die met het assessment worden gemeten.

Deze normgegevens moeten het in de toekomst mogelijk maken na te gaan of succesvolle topsporters en sporters die minder succesvol zijn en/of op minder hoog niveau sporten op mentaal vlak van elkaar verschillen.

Het tweede doel – het opstellen van een 'topsportersprofiel' – is vooralsnog toekomstmuziek. Zoals in het vervolg van deze bijdrage zal worden uiteengezet, bevindt het assessment zich nog in de beginfase van zijn ontwikkeling. Dat betekent dat veel van de vragenlijsten die in het TAMV zijn opgenomen, zeker nog niet als betrouwbare en valide instrumenten kunnen worden aangemerkt. Zo lang dat niet het geval is, heeft het uiteraard weinig zin normtabellen op te stellen en daar profielen van af te leiden. De fase waarin het TAMV zich bevindt, betekent ook dat sportpsychologen aan de informatie die het assessment verschaft vooralsnog geen stellige conclusies kunnen verbinden.

### Ontwikkeling van het assessment

In de eerste fase van de ontwikkeling van het assessment is samengewerkt door verschillende personen en instanties. Naast NOC\*NSF, de feitelijke opdrachtgever voor de ontwikkeling van het assessment, waren dit Keizer Prestatie Consultancy (een bedrijf dat onder andere sportpsychologische begeleiding verzorgt), de Faculteit der Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, het assessmentbureau Dijk & Van Emmerik, een bedrijf dat het assessment geschikt heeft gemaakt voor afname via de computer en, ten slotte, twee leden van de atletencommissie NOC\*NSF.

Een eerste stap in de ontwikkeling van het assessment vormde het in kaart brengen van de mentale vaardigheden of eigenschappen die atleten nodig hebben om tot topprestaties te komen. Diverse studies hebben opvattingen daarover geïnventariseerd van sporters (onder andere Durand-Bush & Salmela, 2002; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001), coaches (Gould, Guinan, Greenleaf, & Chung, 2002; Greenleaf et al., 2001) en sportpsychologen (Gould et al., 1989). Daarnaast zijn de eigenschappen en mentale vaardigheden vergeleken van succesvolle sporters met die van niet-succesvolle topsporters (onder andere Gould et al., 2002;

Mahoney, 1989; Nideffer, Bond, Cei, & Manili, 2002) en die van topsporters met die van subtoppers en recreanten (onder andere Cox, Liu & Qiu, 1996; Kitsantas & Zimmerman, 2002).

Aan de hand van deze literatuur kan geconcludeerd worden dat er nog geen sprake is van een eenduidig mentaal profiel dat de ideale sporter beschrijft. De literatuur geeft echter wel een aantal aanwijzingen, waar mogelijk verschillen liggen tussen de sporter die wel tot topprestaties komt en degene die dat (net) niet lukt. De resultaten van de literatuurstudie (Speet & Bakker, 2003) zijn voorgelegd aan een aantal experts die werkzaam binnen de Nederlandse sport(psychologie). In een aantal gevallen zijn de resultaten door hen aangevuld. Na deze raadpleging werd een lijst opgesteld van belangrijk geachte mentale vaardigheden en eigenschappen. Deze zijn geordend in drie categorieën, te weten:

1. Vaardigheden die verband houden met de directe voorbereiding op een wedstrijd, alsmede vaardigheden waarop tijdens de wedstrijd een beroep wordt gedaan. Tot deze groep behoren zelfvertrouwen, omgaan met spanning (copingvaardigheden), jezelf kunnen hernemen (bijvoorbeeld na eigen fouten) en het vermogen te focussen op taakrelevante aspecten en afleidingen te negeren. 2. Vaardigheden die verband houden met het inrichten van het eigen

leven als topsporter en het stelselmatig en met overgave bouwen aan de eigen sportcarrière. Sleutelwoorden zijn hier toewijding, gedrevenheid, planmatigheid en doelmatigheid. Volgens recente opvattingen hangen deze vaardigheden nauw samen met het streven naar persoonlijke uitmuntendheid (*personal excellence*), iets wat verbonden zou zijn met eigenschappen als perfectionisme, optimisme, (sport)intelligentie en leervermogen (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Miller & Kerr, 2002). 3. Vaardigheden die verband houden met het adequaat functioneren in teamverband: beschikken over interactieve en communicatieve vaardigheden.

De volgende stap in het proces was het vinden van bestaande vragenlijsten die de vaardigheden en eigenschappen konden meten. Waar deze vragenlijsten niet bestonden, werden vragenlijsten ontwikkeld. Uiteindelijk zijn in het assessment 25 vragenlijsten opgenomen, waarvan zeven vragenlijsten (deels) bestaande lijsten zijn en de overige nieuw ontwikkeld zijn. Daarnaast zijn in het assessment 18 zogenoemde visueel analoge schalen opgenomen.

In de onderstaande tabel staan de eigenschappen en vaardigheden zoals die opgenomen zijn in het assessment. Tevens staat aangegeven met welke vragenlijst ze worden gemeten.

**Tabel.** Vragenlijsten en schalen opgenomen in het assessment.

Vaardigheid	Toevoegingen	Vragenlijst
Persoonlijkheidsprofiel	16 subschalen	Nijenrode Persoonlijkheidsprofiel
Persoonlijke	State oriëntatie	Nijenrode State-action oriëntatie
reactiepatronen	Action oriëntatie	
Coachbaarheid		Nieuwe schaal
		Visueel analoge schaal
Prestatie-motivatie	Taakoriëntatie	Nederlandse vertaling van de 'Task and Ego
	Ego-oriëntatie	Orientation in Sport Questionnaire' (TEOSQ) (Met dank aan prof. dr. N.W. van Yperen.)
Perfectionisme	Functioneel	Nieuwe schaal
	Disfunctioneel	Visueel analoge schaal
Commitment		Nieuwe schaal
Motivatie	Intrinsieke motivatie	Nederlandse vertaling van de 'Sport Motivation
	• vanuit kennisbehoefte	Scale'
	• tot presteren	
	• vanuit prikkelbehoefte	
	Externe regulatie	
	Introjectie	
	Identificatie	
	Amotivatie	

Vaardigheid	Toevoegingen	Vragenlijst
Schakelvermogen		Nieuwe schaal Visueel analoge schaal
Doelen stellen		Nieuwe schaal
Visualisatie	Motivatatie algemeen 'mastery' Motivatatie algemeen 'arousal' Motivatatie specifiek Cognitief specifiek Cognitief algemeen	Nederlandse vertaling van de 'Sport Imagery Questionnaire'
Bewegingsvoorstellingen	Kinesthetisch Visueel	Nederlandse vertaling van de 'Movement Imagery Questionnaire'
Omgaan met conflicten		Nieuwe schaal Visueel analoge schaal
Teamcohesie	Individual attraction to the group • task • social Group integration • task • social	Nederlandse vertaling van de 'Group Environment Questionnaire'
Rolduidelijkheid binnen het team		Nieuwe schaal Visueel analoge schaal
Leiderschap		Nieuwe schaal
Ervaren van wedstrijddruk	Cognitieve angst • Frequentie • Sterkte • Richting Somatische angst • Frequentie • Sterkte • Richting	Vragenlijst Beleving voor een Sportwedstrijd, inclusief een richtingscomponent
Omgaan met Olympische Paralympische druk		Nieuwe schaal Visueel analoge schaal
Zelfvertrouwen		Nederlandse vertaling van de 'Sport Self-Confidence Scale'. (Met dank aan dr. J.H.A. van Rossum.)
Concentratie		Nieuwe schaal Visueel analoge schaal
Omgaan met afleiders		Nieuwe schaal Visueel analoge schaal
Omgaan met wedstrijddruk		Nieuwe schaal
Negatieve cognities		Nieuwe schaal
Pijnhantering	Aanpakken Cognitief Ten onder gaan Vermijden	Nieuwe schaal Visueel analoge schaal
Controle over emoties		Nieuwe schaal
Aandachtsstijlen	Extern breed Extern smal Intern breed Intern smal	Nieuwe schaal, gebaseerd op de 'Test of Interpersonal and Attentional Style' (TAIS)

### Bestaande vragenlijsten

Zoals blijkt uit bovenstaande tabel is er een aantal bestaande vragenlijsten opgenomen in het TAMV. Het grote voordeel daarvan is dat deze vragenlijsten al in meer of mindere mate gevalideerd zijn en dat er

gegevens zijn over de betrouwbaarheid van het instrument. Van sommige van deze vragenlijsten bestaan Nederlandse bewerkingen en dankzij de coöperatieve opstelling van de bewerkers van die vragenlijsten konden die Nederlandse versies in een

aantal gevallen worden opgenomen in het assessment. Normtabellen die geschikt zijn voor de Nederlandse situatie ontbreken echter in de regel en een van de doelstellingen van het project is, zoals gezegd, het opstellen van die normen.

#### *Nieuwe vragenlijsten*

Voor de vaardigheden en eigenschappen die zijn opgenomen in het assessment en waarvoor geen bestaande vragenlijsten waren, zijn nieuwe vragenlijsten ontwikkeld. Hoewel deze lijsten hopelijk een stap in de goede richting zullen blijken te zijn, is een zekere voorzichtigheid geboden. Van deze lijsten zijn nog geen gegevens beschikbaar over validiteit en betrouwbaarheid en ook normscores ontbreken uiteraard.

#### **Het vervolg**

NOC\*NSF streeft een zekere uniformiteit na in de gegevens over mentale vaardigheden van topsporters. NOC\*NSF verwacht daarom dat iedere topsporter die training en begeleiding krijgt van een sportpsycholoog, deelneemt aan het assessment. Uiteraard laat dit onverlet dat de sportpsycholoog aanvullende tests of vragenlijsten aan de sporter kan voorleggen. NOC\*NSF acht verder een goede verstandhouding tussen sporter en trainer/coach cruciaal voor het leveren van ultieme prestaties. In die opvatting past openheid binnen de driehoek sporter – sportpsycholoog – trainer/coach en hecht NOC\*NSF er belang aan dat over de resultaten van het assessment tussen de drie betrokkenen open gecommuniceerd wordt. Of dat ook gebeurt, is echter een beslissing die vanzelfsprekend uitsluitend door de sporter kan worden genomen. Inmiddels is het TAMV in gebruik genomen en hebben al ruim 30 Olympische en Paralympische sporters het assessment ingevuld.

Het TAMV moet uitgroeien tot een goed diagnostisch instrument. Het is niet bedoeld als selectie-instrument. Selecteren op mentale vaardigheden is, als het al ooit mogelijk zal zijn, iets wat vooralsnog ver buiten bereik ligt. Om dit doel te bereiken – beschikken over een goed diagnostisch instrument – is met ingang van 1 september 2003 aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen een promotieonderzoek van start gegaan. Dit vijfjarig onderzoeksproject, dat voor de helft door NOC\*NSF wordt gefinancierd, beoogt het assessment verder te ontwikkelen tot een betrouwbaar en valide instrument en voor zo veel mogelijk vragenlijsten in het assessment normen op te stellen.

Het promotieproject kent daarnaast nog een

tweede doel. Gemeenschappelijk kenmerk van veel psychologische vaardigheden die bij succesvolle sporters naar voren komen, lijkt dat zij de sporter in staat stellen zich vooral te richten op taakrelevante informatie en zichzelf af te sluiten voor informatie die niet direct van belang is voor de taakuitvoering. Die psychologische vaardigheden worden gemeten in het assessment (bijvoorbeeld concentratie, omgaan met afleiders, omgaan met wedstrijddruk). In het promotieproject wordt gepoogd aan te tonen dat sporters die beschikken over die psychologische vaardigheden gevoeliger zijn voor (men kan ook zeggen: meer open staan voor) informatie die het handelen direct stuurt en hun aandacht niet uit laten gaan naar informatie die voor de eigenlijke taakuitvoering niet van wezenlijk belang is, dan sporters die niet (of in mindere mate) beschikken over die vaardigheden (Bakker, 2003).

*Voor vragen over het assessment kunt u contact opnemen met Bregje Speet:*

*b.speet@fbw.vu.nl*

*020-4448477*

#### **Referenties**

- Bakker, F.C. (2003). *Mentale vaardigheden en taakgerichtheid: Ontwikkeling en evaluatie van een assessment voor Olympische sporters*. Projectbeschrijving, Faculteit der Bewegingswetenschappen, Amsterdam, IFKB.
- Cox, R.H., Liu, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123-132.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J.H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250.
- Gould, D., Tammien, V., Murphy, S., & May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the services they provide. *The Sport Psychologist*, 3, 300-312.

- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing olympic performance: interviews with Atlanta and Nagano US olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.
- Kitsantas, A., & Zimmerman, B.J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: a microanalytic study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 91-105.
- Mahoney, M. J., 1989. Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 1-12.
- Nideffer, R. M., Bond, J., Cei, A., & Manili, U. (2002). Building a psychological profile of Olympic medallists and world champions. <http://www.enhanced-performance.com/nideffer/articles/Building.html>
- Speet, B., & Bakker, F.C. (2003). *Psychologische eigenschappen en vaardigheden van topsporters: Een literatuuroverzicht*. Faculteit der Bewegingswetenschappen, Amsterdam. (Interne publicatie.)